

# 給食だより

令和6年11月

草津市学校給食センター

電話 077-563-4380

草津市第二学校給食センター

電話 077-568-5115

## ★和食の良さを知ろう

11月24日は「和食の日」です。日本の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として、「いい日本食」の語呂合わせから制定されました。

和食は、米と、魚や肉、野菜、いも、大豆製品、海そうなどの食べ物を使ったおかずを組み合わせた栄養バランスの良い食事です。また、年中行事では、家族や地域の人とともに和食の行事食を用意し、食べることで、きずなを深めてきました。

和食の特徴として下の4つが挙げられます。

### ※「和食」の4つの特徴※

|   |   |
|---|---|
| <p>①多様で新鮮な食材と<br/>その持ち味の尊重</p>  | <p>②健康的な食生活を支える<br/>栄養バランス</p>  |
| <p>③自然の美しさや<br/>季節の表現</p>      | <p>④正月などの年中行事との<br/>密接な関り</p>  |

### 11月22日(金)の給食 ～和食の日献立～

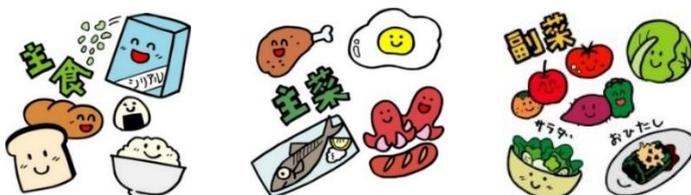
- ・ごはん ・牛乳
- ・さんまの塩焼き
- ・小松菜ともやしのごまあえ
- ・豚汁 ・味付けのり

### 和食の基本「だし」について

「だし」とは、昆布やかつお節などをお水やお湯を使って、煮出してうま味を引き出したものです。給食でも、「昆布」「かつお節」「煮干し」を使ってだしをとっています。

## ★朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べることで、身体と脳が目覚めます。脳は、睡眠中にも働いているため、朝起きた時は、エネルギーが不足した状態になっています。そこで朝ごはんを食べて、脳にエネルギーを補給する必要があります。朝は時間がなく、主食だけになるかもしれませんが、主食、主菜、副菜・汁物をそろえると理想的な朝ごはんに近づきます。家にあるものをしょうずに組み合わせると栄養バランスが良くなるようにしましょう。



## 11月29日(金)

### 給食に近江牛がでます

日本には三大和牛と呼ばれる牛のブランドがあります。その3つのうちのひとつが滋賀県の近江牛です。近江牛は、400年以上の歴史があります。琵琶湖を囲む、澄んだ水と恵まれた自然環境のもとで育てられた特有の香りとやわらかさが特徴の牛肉です。給食では、「近江牛どんぶりの具」として提供する予定です。

